

ほけんだより

9月

大阪府立堺上高等学校 保健室 2023年9月1日発行

堺上高校学校医の三谷先生より
「夏休み明けの生活について」メッセージをいただきました！



生徒の皆さんへ

長い夏休みが終わり、日常が戻ってきました。クラブ活動をされていない生徒さんは、1ヶ月以上のお休みとなつて、規則正しい生活ができていない方もおられるんじゃないでしょうか。「早寝・早起き」が大切なことは、もう皆さん耳にタコができるくらい聞いていたと思いますが、そうなんです、ひとは「リズムの動物」です。日内変動のことをサーカディアンリズムといいます。この乱れは免疫力の低下に繋がっていく可能性が大です。「朝は朝にふさわしい、夜は夜にふさわしい生活」を送ることは様々な疾病の予防になりますが、実際、大人の社会生活の中ではなかなか実行できません。しかし、皆さん方の時代なら、ちょっとした心がけでそれが可能になります。特に、3年生の皆さんは、あと半年ほどで進学や就職が控えています。大きな環境の変化に立ち向かわれるわけですが、高校生活でこのサーカディアンリズムを身につけておくと、卒業後さまざまなあつれき転機にも動じない体づくりができることとなりますよ。「眠たい」「だるい」と布団の中でグズグズせず、パッと起き上がりましょう。夜も、まず電気のスイッチを消しましょう。それは、皆さんのこれから大いに役立つと思います。

三谷ファミリークリニック 院長 三谷 和男

ココロにも応急手当を



ケガをしたら応急手当をしますよね。でも、こころのケガはどうでしょうか。こころは体と違って「痛い」と感じにくいので、放っておく人が多いかもしれません。

でも、こころの傷にも応急手当が必要です。その方法の一つが、信頼できる人に相談すること。話し、受け入れてもらうことで、傷の治りが早くなります。

身近に相談できる人がいないときは、こんな窓口も利用できます。

チャイルドライン

0120-99-7777

こころのほっとチャット



生きづらびっと



保健室にも相談に来て
くださいな。



なりやすいのはこんな人

- 食事は麺類や菓子パンで済ませることが多い
- 冷たいジュースをよく飲む
- 冷房で部屋をキンキンに冷やしている
- 1日中ごろごろスマホを見たり、ゲームをしている
- ほとんど運動しない
- お風呂はシャワーだけで済ませる
- つい夜ふかしをしてしまう



チェックがたくさんついた人ほど

夏バテの危険 大!

夏バテ予防の基本は、規則正しい生活リズム、栄養バランスのいい食事、十分な睡眠、適度な運動です。冷房の設定温度も下げすぎないようにしましょう。



まだまだ暑い日が続きます すっぱい食べ物で 元気になろう!

毎日、暑くて食べる気がしない…。そんなあなたにおすすめしたいのは、すっぱい食べ物。いろいろな効果があります!



食欲が増す

すっぱさのもとになる酸味が味覚や嗅覚を刺激し、食欲がアップします。

消化・吸収を助ける

お酢などに含まれる「酢酸」には、唾液や胃液を分泌する成分が。食べ物の消化・吸収を助けます。

疲労回復に役立つ

柑橘類の酸味の主な成分「クエン酸」には疲労を回復する効果があります。



夏バテ予防のポイント

睡眠をしっかり取る



睡眠不足だと疲れがとれず、体のさまざまな機能も低下します。質の高い十分な睡眠をとるために、毎日決まった時間に起きて朝日を浴びましょう。

エアコンで部屋を冷やしすぎない



屋外と温度差が大きいと、部屋と屋外を行き来したときに自律神経が乱れ、体の不調につながります。エアコンの設定温度は下げすぎないようにしましょう。

栄養バランスの良い食事をする



冷たい食べ物は胃腸の機能を弱めます。また、そうめんなど口あたりの良い物ばかりだと栄養不足に。タンパク質(肉・魚・卵)やビタミン・ミネラル(野菜・果物)を積極的にとりましょう。

軽い運動で汗を流す



涼しい部屋でゴロゴロしてばかりだと、汗をかくことが少なくなり、体温調節機能が弱まって、暑さに対応しにくくなります。日頃から軽い運動で汗を流し、体温調節できる体を作りましょう。



あなたにもできる救命処置

事

故や病気で心臓が止まってしまった人がいたとき、その場に居合わせた人が心肺蘇生（胸骨圧迫とAED）を行うことで、命を救える確率が大きく上がります。もしものときに勇気を持って行動できるように、救命処置の方法を覚えておきましょう。

救急車の到着まで 約10分

119番通報をしてから救急車が到着するまでは9.4分（全国平均）*1。心停止では、1分ごとに救命率が10%低下するといわれます。また、脳は酸素がなくなって3~4分で死にいたります*2。救急車を待っていては手遅れになることがあるのです。



*1：総務省 報道資料「令和4年版 救急・救助の現況」
*2：厚生労働省HP「CPR／心肺蘇生法」

胸骨圧迫で救える命の数 約2倍

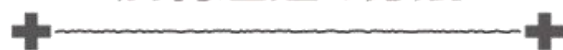
AEDで救える命の数 約6倍

何もせずに救急車を待つ場合と比べて、胸骨圧迫を行うと約2倍、AEDを使用すると約6倍もの命を救うことができます*3。胸骨圧迫とAEDで、心停止を起こした人の約半数を救えるともいわれています*3。



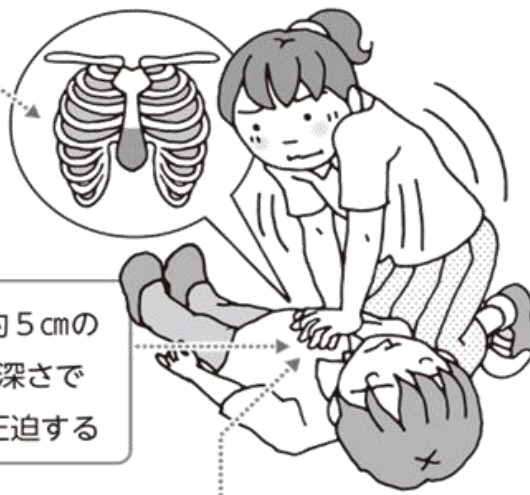
*3：日本AED財団HP

胸骨圧迫の方法



胸骨圧迫は、止まった心臓の代わりに脳と心臓に血液を送る唯一の方法です。

胸骨の下半分を手の根本で強く押す



約5cmの深さで圧迫する

真上から100~120回/分の速さで力強く!

ポイントは「強く」「早く」「絶え間なく！」

➤ 普段通りの呼吸がないとき、判断に迷ったときは、ただちに開始します。

AEDの使い方



AEDは、電気ショックを与えて心臓を再び動かす救命器具です。

① AEDの電源を入れる。



② 音声の指示通りにパッドを貼る。



③ 必要であれば、周囲の安全確認後、電気ショックを行う。



➤ AEDの音声指示に従うだけなので、誰でも簡単に使えます。